www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 163, 2026 | DOI: 10.69849/3yn91p60

Efeitos do método pilates na lombalgia crônica inespecífica em adultos: revisão integrativa da literatura

Effects of the pilates method on chronic non-specific low back pain in adults: an integrative literature review

Adrielly de Andrade Souza; Bruna Izabella Pereira de Andrade; Julia Palmieri Rosado Ferreira; Lays Brito da Cruz; Matheus da Costa Santos; Natchélle Custodio Xavier de Souza; Nayara Adriane da Silva; Uerley Magalhães Franchi[1]

RESUMO

A dor lombar crônica inespecífica é uma condição musculoesquelética frequente, associada à dor, incapacidade funcional e redução da qualidade de vida, constituindo um importante desafio para a prática fisioterapêutica. Nesse contexto, o método Pilates tem sido utilizado como estratégia de exercício terapêutico, apresentando diferentes formas de aplicação e protocolos de intervenção. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do método Pilates no manejo da dor lombar crônica inespecífica em adultos, considerando principalmente seus efeitos sobre a dor, a incapacidade funcional, a função e a qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, PEDro e SciELO, considerando estudos publicados entre janeiro de 2010 e agosto de 2026. Foram inicialmente identificados 238 registros, submetidos às etapas de triagem, refinamento e avaliação de elegibilidade. Durante o processo de seleção, o critério de faixa etária foi ampliado de 18 a 40 anos para 18 a 60 anos, mantendo-se os demais critérios de inclusão e exclusão. Ao final, 15

[1] Orientador

estudos compuseram a amostra da revisão, sendo analisados quanto às características dos participantes, protocolos de Pilates, grupos de comparação, duração e frequência das intervenções, instrumentos de avaliação e principais desfechos. Os resultados demonstraram efeitos favoráveis do método Pilates principalmente na redução da intensidade da dor e da incapacidade funcional, além de resultados positivos em determinados estudos para qualidade de vida, flexibilidade, equilíbrio, ativação da musculatura do tronco e cinesiofobia. Entretanto, não foi identificada superioridade uniforme entre as diferentes modalidades de Pilates ou em relação a outras formas de exercício terapêutico. A heterogeneidade dos protocolos, das populações, dos desfechos avaliados e dos períodos de acompanhamento também limitou a possibilidade de estabelecer um protocolo único como referência. Conclui-se que o método Pilates pode ser considerado uma possibilidade de intervenção fisioterapêutica no manejo da dor lombar crônica inespecífica em adultos, devendo sua aplicação ser individualizada de acordo com as características e necessidades de cada indivíduo. Estudos futuros, com protocolos mais padronizados, amostras maiores e acompanhamento prolongado, são necessários para fortalecer as evidências acerca de sua eficácia.

Palavras-chave: Pilates; lombalgia crônica; fisioterapia; dor lombar; adultos.

ABSTRACT

Nonspecific chronic low back pain is a common musculoskeletal condition associated with pain, functional disability, and reduced quality of life, representing an important challenge in physiotherapy practice. In this context, the Pilates method has been used as a therapeutic exercise strategy, presenting different forms of application and intervention protocols. The present study aimed to analyze the effects of the Pilates method in the management of nonspecific chronic low back pain in adults, mainly considering its effects on pain, functional disability, function, and quality of life. This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach. The bibliographic search was conducted in the PubMed, PEDro, and SciELO databases, considering studies published between January 2010 and August 2026. Initially, 238 records were identified and subsequently submitted to screening, refinement, and eligibility assessment stages. During the selection process, the age criterion was expanded from 18–40 years to 18–60 years, while maintaining the other inclusion and

exclusion criteria. At the end of the selection process, 15 studies comprised the review sample and were analyzed regarding participant characteristics, Pilates protocols, comparison groups, intervention duration and frequency, assessment instruments, and main outcomes. The results demonstrated favorable effects of the Pilates method, particularly in reducing pain intensity and functional disability, as well as positive findings in certain studies regarding quality of life, flexibility, balance, trunk muscle activation, and kinesiophobia. However, no consistent superiority was identified among the different Pilates modalities or in comparison with other forms of therapeutic exercise. The heterogeneity of the protocols, populations, assessed outcomes, and follow-up periods also limited the possibility of establishing a single protocol as a reference. It is concluded that the Pilates method can be considered a physiotherapeutic intervention option for the management of nonspecific chronic low back pain in adults, and its application should be individualized according to the characteristics and needs of each individual. Future studies with more standardized protocols, larger samples, and longer follow-up periods are needed to strengthen the evidence regarding its effectiveness.

Keywords: Pilates; chronic lowback pain; physiotherapy; low back pain; adults.

RESUMEN

El dolor lumbar crónico inespecífico es una afección musculoesquelética frecuente, asociada con dolor, discapacidad funcional y reducción de la calidad de vida, lo que constituye un desafío importante para la práctica fisioterapéutica. En este contexto, el método Pilates se ha utilizado como estrategia de ejercicio terapéutico, presentando diversas formas de aplicación y protocolos de intervención. El presente estudio tuvo como objetivo analizar los efectos del método Pilates en el manejo del dolor lumbar crónico inespecífico en adultos, considerando principalmente sus efectos sobre el dolor, la discapacidad funcional, la función y la calidad de vida. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, con enfoque cualitativo y carácter descriptivo. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos PubMed, PEDro y SciELO, considerando estudios publicados entre enero de 2010 y agosto de 2026. Inicialmente se identificaron 238 registros, los cuales fueron sometidos a etapas de cribado, refinamiento y evaluación de elegibilidad. Durante el proceso de selección, el criterio de rango de edad se amplió de 18 a 40 años a 18 a 60 años, manteniéndose los demás criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, 15 estudios conformaron la muestra de la revisión,

analizándose aspectos como las características de los participantes, los protocolos de Pilates, los grupos de comparación, la duración y frecuencia de las intervenciones, los instrumentos de evaluación y los principales resultados. Los resultados demostraron efectos favorables del método Pilates, principalmente en la reducción de la intensidad del dolor y de la discapacidad funcional, además de resultados positivos en determinados estudios respecto a la calidad de vida, la flexibilidad, el equilibrio, la activación de la musculatura del tronco y la kinesiofobia. Sin embargo, no se identificó una superioridad uniforme entre las diferentes modalidades de Pilates ni en comparación con otras formas de ejercicio terapéutico. La heterogeneidad de los protocolos, las poblaciones, los resultados evaluados y los períodos de seguimiento también limitó la posibilidad de establecer un protocolo único como referencia. Se concluye que el método Pilates puede considerarse una opción de intervención fisioterapéutica para el manejo del dolor lumbar crónico inespecífico en adultos, debiendo su aplicación individualizarse según las características y necesidades de cada persona. Son necesarios estudios futuros, con protocolos más estandarizados, muestras más grandes y un seguimiento prolongado, para fortalecer la evidencia sobre su eficacia.

Palabras clave: Pilates; lumbalgia crónica; fisioterapia; dolor lumbar; adultos.

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar constitui uma condição musculoesquelética frequente e está associada a diferentes níveis de limitação funcional, podendo interferir na realização das atividades cotidianas e na qualidade de vida dos indivíduos. Quando apresenta duração prolongada e não está relacionada a uma causa específica identificável, é caracterizada como dor lombar crônica inespecífica, condição que representa um importante desafio para a prática fisioterapêutica.

O tratamento fisioterapêutico da dor lombar crônica inespecífica pode envolver diferentes estratégias, entre elas os exercícios terapêuticos. Nesse contexto, o método Pilates tem sido investigado como uma modalidade de exercício aplicável a indivíduos com lombalgia crônica, apresentando diferentes formas de execução, protocolos de treinamento, frequências e períodos de intervenção.

A literatura selecionada demonstra que os efeitos do Pilates podem ser observados em diferentes aspectos relacionados à lombalgia. Natour et al. (2015), por exemplo, verificaram melhora da dor, da função e da qualidade de vida em pacientes com dor lombar crônica submetidos a um programa de Pilates. Da mesma forma, Miyamoto et al. (2013) observaram resultados favoráveis após a adição de exercícios de Pilates modificado a uma intervenção mínima, especialmente em relação à dor e à incapacidade funcional.

Entretanto, os resultados encontrados não são necessariamente semelhantes para todos os protocolos e desfechos. Da Luz Junior et al. (2014), ao compararem exercícios de Pilates no solo e com equipamentos, identificaram diferenças entre as modalidades principalmente relacionadas à incapacidade funcional e à cinesiofobia, enquanto não observaram diferença significativa entre os grupos quanto à intensidade da dor no acompanhamento de seis meses. Esse resultado demonstra a importância de considerar as características específicas de cada intervenção e os diferentes desfechos avaliados.

Além disso, estudos mais recentes ampliam a discussão sobre a aplicação do método. Tottoli et al. (2024), ao comparar o Pilates com exercícios domiciliares em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, encontraram resultados favoráveis ao Pilates após o período de intervenção para dor, incapacidade e qualidade de vida. No acompanhamento de seis meses, entretanto, a diferença entre os grupos permaneceu significativa para qualidade de vida, mas não para dor e incapacidade.

Diante da diversidade dos protocolos empregados e da variação dos resultados observados entre os estudos, torna-se relevante reunir e analisar as evidências disponíveis acerca da utilização do método Pilates em adultos com dor lombar crônica inespecífica. A análise dessas evidências pode contribuir para uma compreensão mais criteriosa dos efeitos do método sobre os principais desfechos relacionados à condição, especialmente dor, funcionalidade, incapacidade e qualidade de vida.

Diante disso, surge a seguinte questão norteadora: Quais são os efeitos do método Pilates no manejo da dor lombar crônica inespecífica em adultos?

A partir dessa questão, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos do método Pilates no manejo da dor lombar crônica inespecífica em adultos, considerando principalmente os resultados relacionados à dor, à incapacidade funcional, à função e à qualidade de vida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Lombalgia crônica inespecífica

A dor lombar constitui uma das principais condições musculoesqueléticas associadas à limitação funcional e à redução da qualidade de vida. Quando persiste por período prolongado e não apresenta uma causa específica identificável, é classificada como dor lombar crônica inespecífica. Essa condição apresenta caráter multifatorial e pode estar relacionada a aspectos físicos e funcionais que interferem na realização das atividades cotidianas.

Nos estudos selecionados para esta revisão, a dor lombar crônica inespecífica foi investigada em diferentes populações adultas, utilizando-se diferentes protocolos de exercícios e instrumentos de avaliação. Da Luz Junior et al. (2014), por exemplo, investigaram indivíduos com dor lombar crônica inespecífica e avaliaram principalmente intensidade da dor e incapacidade funcional. O estudo comparou Pilates no solo e Pilates realizado com equipamentos, demonstrando que ambas as modalidades constituem formas distintas de aplicação do método no contexto da reabilitação.

A repercussão da dor lombar crônica não se limita à intensidade dolorosa. A incapacidade funcional também constitui um importante desfecho clínico, uma vez que a condição pode dificultar movimentos e atividades realizadas no cotidiano. Nesse sentido, Miyamoto et al. (2013) avaliaram a associação de exercícios de Pilates modificado a uma intervenção mínima e investigaram, entre outros desfechos, dor, incapacidade e recuperação global dos pacientes. Os autores observaram melhores resultados no grupo que recebeu o Pilates associado à intervenção mínima após o período de tratamento.

Além da dor e da incapacidade, alterações relacionadas à função e à qualidade de vida também são relevantes na avaliação de indivíduos com lombalgia crônica. Natour et al. (2015) observaram melhora de dor, função e qualidade de vida após a aplicação de um programa de Pilates em pacientes com dor lombar crônica, demonstrando que a análise da intervenção pode ultrapassar o desfecho doloroso isoladamente.

2.2 Alterações biomecânicas e funcionais

A dor lombar crônica inespecífica pode estar associada a alterações no controle motor, na estabilidade lombopélvica e no desempenho da musculatura responsável pela sustentação e movimentação do tronco. Essas alterações podem contribuir para a manutenção dos sintomas e para a redução da capacidade funcional dos indivíduos acometidos.

Entre os aspectos frequentemente relacionados à dor lombar crônica estão alterações no recrutamento e na coordenação da musculatura do tronco, redução da resistência muscular, déficits de controle do movimento e mudanças nos padrões de movimento. Essas alterações podem comprometer a realização de atividades funcionais e favorecer estratégias compensatórias durante os movimentos cotidianos.

O controle motor adequado depende da integração entre os sistemas musculoesquelético e neuromotor, permitindo que os movimentos do tronco sejam realizados de maneira coordenada e eficiente. Na presença de dor lombar crônica, esse controle pode apresentar alterações, resultando em mudanças na ativação muscular e na distribuição das cargas sobre a região lombar.

A estabilidade lombopélvica também desempenha papel importante na manutenção da função da coluna. A atuação coordenada da musculatura abdominal, paravertebral, glútea e dos demais músculos envolvidos no controle do tronco contribui para a estabilização da região lombopélvica durante os movimentos. Déficits nessa capacidade podem estar relacionados à dificuldade na execução de determinadas atividades e à persistência da incapacidade funcional.

Além dos aspectos físicos, a dor lombar crônica pode apresentar repercussões psicossociais, como medo do movimento e cinesiofobia. Esses fatores podem levar à redução da participação em atividades físicas e funcionais, contribuindo para um ciclo de dor, redução da atividade e perda de capacidade funcional.

Diante dessas características, intervenções baseadas em exercícios terapêuticos podem ser utilizadas com o objetivo de melhorar o controle motor, a força e a resistência muscular, a mobilidade e a capacidade funcional. Nesse contexto, o método Pilates apresenta características relacionadas ao controle do movimento, à estabilização do tronco, à respiração e à ativação da musculatura, sendo investigado como uma alternativa de exercício terapêutico para indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.

2.3 Método Pilates

O método Pilates é uma modalidade de exercício caracterizada pela execução controlada dos movimentos e pela integração entre concentração, respiração, precisão, controle corporal e estabilização. Sua aplicação pode ocorrer tanto no solo, por meio do Mat Pilates, quanto com a utilização de equipamentos específicos.

A proposta do método envolve a realização de movimentos de forma consciente e controlada, com atenção à postura, à coordenação e ao controle da musculatura durante a execução dos exercícios. Essas características possibilitam a adaptação dos exercícios de acordo com as necessidades e capacidades funcionais de cada indivíduo.

No contexto da fisioterapia, o Pilates tem sido utilizado como recurso de exercício terapêutico em diferentes condições musculoesqueléticas, incluindo a dor lombar crônica inespecífica. Sua aplicação nessa população está relacionada principalmente ao treinamento do controle do movimento, à estabilização do tronco e ao fortalecimento e resistência da musculatura envolvida na função lombopélvica.

A utilização do método na reabilitação da dor lombar crônica deve considerar as características individuais dos pacientes, bem como a seleção dos exercícios, a intensidade, a frequência e a duração do programa terapêutico. Dessa forma, embora diferentes intervenções sejam descritas como Pilates, os protocolos empregados nos estudos podem apresentar diferenças importantes quanto à forma de aplicação e aos objetivos terapêuticos.

2.4 Pilates solo e aparelhos

O método Pilates pode ser realizado por meio de exercícios executados no solo, conhecidos como Mat Pilates, ou com o auxílio de equipamentos específicos. Embora ambas as modalidades compartilhem os princípios fundamentais do método, a utilização de aparelhos possibilita diferentes formas de resistência, assistência e controle durante a execução dos movimentos.

Da Luz Junior et al. (2014) compararam diretamente exercícios de Pilates no solo e exercícios realizados com equipamentos em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Os participantes realizaram 12 sessões ao longo de seis semanas e foram avaliados quanto à

dor, incapacidade, efeito global percebido, incapacidade específica e cinesiofobia. No acompanhamento de seis meses, o Pilates com equipamentos apresentou vantagem em relação ao Pilates no solo para incapacidade, incapacidade específica e cinesiofobia, enquanto não foram observadas diferenças entre os grupos quanto à intensidade da dor e ao efeito global percebido.

Esses resultados demonstram que diferentes formas de aplicação do método podem produzir respostas distintas de acordo com o desfecho analisado. Dessa maneira, a utilização do termo Pilates não deve ser interpretada como uma intervenção única e padronizada, sendo necessário considerar as características específicas de cada protocolo.

Yalfani et al. (2020) também investigaram diferentes formas de aplicação do método ao comparar Pilates realizado na água com Mat Pilates em mulheres com dor lombar crônica inespecífica. A comparação demonstra a possibilidade de utilização dos princípios do método em diferentes ambientes terapêuticos e reforça a importância de considerar as características da intervenção na interpretação dos resultados.

2.5 Efeitos do Pilates sobre dor, funcionalidade e qualidade de vida

A redução da dor constitui um dos principais desfechos investigados nos estudos que avaliam a utilização do método Pilates em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Entretanto, os efeitos da intervenção não se restringem à intensidade dolorosa, sendo também investigados aspectos relacionados à incapacidade funcional, à função, à qualidade de vida e ao controle corporal.

Natour et al. (2015), em um ensaio clínico randomizado, investigaram pacientes com dor lombar crônica e encontraram melhora nos níveis de dor, função e qualidade de vida no grupo submetido ao Pilates associado ao tratamento medicamentoso. Esses resultados demonstram a possibilidade de efeitos favoráveis em diferentes dimensões relacionadas à condição lombar, embora devam ser interpretados considerando as características específicas da intervenção.

Miyamoto et al. (2013) também identificaram efeitos favoráveis da adição de Pilates modificado a uma intervenção mínima, especialmente em relação à dor e à incapacidade após o período de intervenção. Entretanto, no acompanhamento posterior, os efeitos observados imediatamente após o tratamento não permaneceram da mesma forma para todos os

desfechos, indicando a importância de considerar o período de acompanhamento na interpretação dos resultados.

Tottoli et al. (2024) compararam o Pilates com exercícios domiciliares em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Após seis semanas, o grupo submetido ao Pilates apresentou menor intensidade de dor, menor incapacidade e maior qualidade de vida em comparação ao grupo de exercícios domiciliares. No acompanhamento de seis meses, entretanto, as diferenças entre os grupos para dor e incapacidade deixaram de ser significativas, enquanto a qualidade de vida permaneceu superior no grupo Pilates.

Além dos desfechos relacionados à dor e à incapacidade, alguns estudos investigaram aspectos funcionais e motores. Lee, Hyun e Kim (2014) analisaram a influência de exercícios de Pilates no solo e com aparelhos sobre dor e equilíbrio em mulheres trabalhadoras com dor lombar crônica. Patti et al. (2016), por sua vez, avaliaram a percepção da dor e parâmetros estabilométricos em indivíduos submetidos a um programa de Pilates.

Esses achados indicam que a avaliação dos efeitos do método Pilates na dor lombar crônica pode envolver diferentes dimensões clínicas e funcionais. Assim, a análise da intervenção deve considerar não apenas a intensidade da dor, mas também aspectos como incapacidade, função, qualidade de vida, equilíbrio e controle corporal.

2.6 Pilates e cinesiofobia

A cinesiofobia, caracterizada pelo medo relacionado ao movimento e à possibilidade de agravamento da dor ou ocorrência de lesão, constitui outro desfecho investigado em estudos sobre a utilização do método Pilates na dor lombar crônica.

Da Luz Junior et al. (2014) incluíram a cinesiofobia entre os desfechos avaliados na comparação entre Mat Pilates e Pilates com equipamentos. No acompanhamento de seis meses, o grupo submetido ao Pilates com equipamentos apresentou resultado superior ao grupo Mat Pilates nesse desfecho. Entretanto, esse achado deve ser interpretado especificamente como uma diferença entre duas modalidades de Pilates, não permitindo afirmar que qualquer programa baseado no método necessariamente produza redução da cinesiofobia.

Miyamoto et al. (2013) também investigaram aspectos relacionados à recuperação e à resposta funcional dos indivíduos submetidos à intervenção. Esses achados reforçam a

importância de considerar fatores funcionais e comportamentais na avaliação da lombalgia crônica, além da intensidade da dor isoladamente.

Dessa forma, a cinesiofobia constitui um aspecto relevante na avaliação de indivíduos com dor lombar crônica, especialmente quando considerada em conjunto com os demais desfechos clínicos e funcionais.

2.7 Diferentes protocolos e respostas ao tratamento

Os estudos que investigam o método Pilates na dor lombar crônica inespecífica apresentam diferenças quanto à modalidade utilizada, frequência e duração das intervenções, seleção dos exercícios, grupos de comparação e instrumentos empregados para avaliação. Essas características devem ser consideradas na interpretação dos resultados, uma vez que diferentes protocolos podem produzir respostas distintas.

As diferenças entre os protocolos também incluem a utilização de exercícios no solo ou com equipamentos, a aplicação do método em diferentes ambientes e a associação do Pilates a outras formas de tratamento. Além disso, os resultados podem variar de acordo com o período de avaliação, sendo possível observar efeitos diferentes imediatamente após a intervenção e durante os acompanhamentos posteriores.

Dessa maneira, a análise da eficácia do método Pilates não deve considerar apenas a presença ou ausência de resultados favoráveis, mas também as características do protocolo empregado, o grupo de comparação, os desfechos avaliados e o momento em que os resultados foram observados.

Essa variabilidade entre os estudos reforça a necessidade de uma análise criteriosa das evidências disponíveis, evitando a generalização dos resultados de um determinado protocolo para todas as formas de aplicação do método Pilates.

2.8 Síntese das evidências sobre o método Pilates na dor lombar crônica

De maneira geral, as evidências disponíveis indicam que diferentes programas baseados no método Pilates podem produzir melhorias em determinados desfechos relacionados à dor lombar crônica inespecífica, incapacidade funcional, função e qualidade de

vida. Entretanto, os resultados apresentam variações de acordo com a modalidade empregada, o protocolo de exercícios, o grupo de comparação e o período de acompanhamento.

Os estudos também demonstram que diferentes desfechos podem apresentar respostas distintas ao tratamento. Enquanto alguns resultados favoráveis são observados para dor e incapacidade após o período de intervenção, esses efeitos podem não permanecer durante acompanhamentos mais prolongados. Em contrapartida, determinados benefícios, como os relacionados à qualidade de vida, podem apresentar maior persistência.

A comparação entre diferentes modalidades de Pilates também demonstra que os efeitos podem variar conforme o tipo de intervenção e o desfecho analisado. Dessa forma, a interpretação das evidências deve considerar as características específicas de cada protocolo, evitando generalizações sobre a eficácia do método em diferentes contextos.

Assim, o conjunto das evidências disponíveis sustenta a investigação do método Pilates como estratégia fisioterapêutica para adultos com dor lombar crônica inespecífica, mas não permite estabelecer uma resposta única para todos os indivíduos ou protocolos. A análise dos estudos deve considerar as características da população, da intervenção, dos comparadores, dos desfechos avaliados e do período de acompanhamento.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar os efeitos do método Pilates no manejo da dor lombar crônica inespecífica em adultos, considerando seus efeitos sobre a dor, a incapacidade funcional, a função e a qualidade de vida.

3.2 Objetivos específicos

1. Identificar as principais características da lombalgia crônica inespecífica e sua relação com alterações musculoesqueléticas e funcionais;

2. Analisar os efeitos do método Pilates sobre a dor lombar crônica inespecífica em adultos;
3. Comparar os efeitos do Pilates realizado no solo e com aparelhos sobre os principais desfechos relacionados à lombalgia crônica inespecífica;
4. Avaliar os impactos do método Pilates sobre a funcionalidade e as limitações nas atividades de vida diária;
5. Verificar os efeitos do método Pilates sobre desfechos relacionados ao controle motor, flexibilidade, equilíbrio, estabilidade lombopélvica e percepção corporal, quando avaliados pelos estudos.

4 MÉTODO

4.1 Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca dos efeitos do método Pilates sobre a dor lombar crônica inespecífica em adultos.

A revisão integrativa permite reunir diferentes estudos científicos relacionados a uma determinada temática, possibilitando a análise e a síntese dos conhecimentos disponíveis e proporcionando uma compreensão ampliada das evidências existentes. Nesse contexto, a presente revisão buscou analisar os efeitos do método Pilates como recurso fisioterapêutico no manejo da dor lombar crônica inespecífica, considerando principalmente seus efeitos sobre a dor, a incapacidade funcional, a funcionalidade e a qualidade de vida.

O desenvolvimento da revisão foi organizado de forma sistematizada, contemplando as etapas de definição dos critérios de elegibilidade, identificação dos estudos, triagem, refinamento, avaliação da elegibilidade e seleção dos artigos que compuseram a amostra final.

4.2 Estratégias de busca

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, PEDro e SciELO, selecionadas por sua relevância na área da saúde e por contemplarem estudos relacionados à fisioterapia e ao método Pilates. A busca dos estudos foi realizada entre março e agosto de 2026, com encerramento em 30 de agosto de 2026, considerando publicações disponíveis no período de 1º de janeiro de 2010 a 30 de agosto de 2026.

Foram considerados estudos publicados no período de 1º de janeiro de 2010 a 30 de agosto de 2026. Para a identificação dos estudos, foram utilizados termos relacionados ao método Pilates e à dor lombar crônica inespecífica, combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”.

A estratégia de busca utilizada foi:

Pilates AND (“chronic low back pain” OR “chronic non-specific low back pain” OR “non-specific chronic low back pain”).

A estratégia foi aplicada nas bases de dados selecionadas, considerando as características de cada plataforma para a recuperação dos registros.

Na busca inicial, foram identificados 238 registros, sendo 115 provenientes da PubMed, 114 da PEDro e 9 da SciELO. Os registros identificados foram submetidos às etapas subsequentes de triagem e avaliação, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para a revisão.

4.3 Critérios de inclusão e exclusão

Para a seleção dos estudos, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão com o objetivo de garantir a adequação dos artigos à questão norteadora e aos objetivos da presente revisão.

Na etapa inicial de triagem, foi considerada a faixa etária de 18 a 40 anos. Entretanto, devido ao número reduzido de estudos elegíveis, esse critério foi ampliado durante o processo de seleção para a faixa etária de 18 a 60 anos. Após a alteração, os estudos identificados foram novamente avaliados considerando a nova faixa etária, mantendo-se os demais critérios de inclusão e exclusão.

Foram incluídos estudos que apresentassem:

- Indivíduos adultos com idade entre 18 e 60 anos;
- Participantes adultos com diagnóstico ou descrição de dor lombar crônica, conforme os critérios apresentados nos estudos selecionados;
- Utilização do método Pilates ou de exercícios baseados no método Pilates como intervenção de interesse;
- Avaliação de desfechos relacionados à dor lombar, incluindo dor, incapacidade funcional, função, qualidade de vida, mobilidade, postura, estabilidade lombopélvica ou outros aspectos diretamente relacionados à condição estudada;
- Publicação entre 1º de janeiro de 2010 e 30 de agosto de 2026;
- Publicação nos idiomas português ou inglês;

- Disponibilidade do texto completo para análise;
- Metodologia científica claramente descrita;
- Estudos originais, especialmente ensaios clínicos randomizados e controlados.

Critérios de exclusão:

Foram excluídos:

- Estudos com participantes menores de 18 anos ou maiores de 60 anos;
- Estudos envolvendo condições específicas da coluna vertebral ou outras patologias que não correspondessem à dor lombar crônica inespecífica;
- Estudos nos quais o método Pilates não constituísse a intervenção de interesse;
- Revisões sistemáticas, revisões integrativas, revisões narrativas e outros estudos de revisão;
- Relatos de caso, séries de casos e estudos de caso;
- Protocolos de pesquisa que não apresentassem resultados da intervenção;
- Trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, resumos de eventos e outros documentos que não correspondessem a artigos científicos;
- Artigos duplicados entre as bases de dados;
- Estudos sem disponibilidade do texto completo;
- Estudos que não apresentassem relação direta com a questão norteadora e os objetivos da pesquisa.

4.4 Processo de seleção e análise dos estudos

O processo de seleção dos estudos foi realizado em etapas sucessivas de identificação, triagem, refinamento e avaliação da elegibilidade, de acordo com os critérios estabelecidos para a revisão.

Inicialmente, foram identificados 238 registros nas bases de dados selecionadas, sendo 115 provenientes da PubMed, 114 da PEDro e 9 da SciELO. Em uma primeira etapa de triagem, foram analisados os títulos e resumos dos artigos encontrados considerando a faixa etária inicialmente estabelecida entre 18 e 40 anos. Após essa etapa, foram identificados 21 estudos potencialmente elegíveis, sendo 12 provenientes da PubMed, 8 da PEDro e 1 da SciELO.

Os 21 estudos foram submetidos a uma etapa de refinamento, considerando os demais critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Após esse processo e a retirada das duplicidades identificadas, 4 estudos permaneceram. Diante do número reduzido de estudos, a faixa etária inicialmente estabelecida foi ampliada de 18 a 40 anos para 18 a 60 anos. Após essa alteração, os estudos foram novamente avaliados, mantendo-se os demais critérios de inclusão e exclusão.

Após a alteração do critério etário, os 21 artigos identificados na etapa inicial foram novamente avaliados, juntamente com os estudos anteriormente excluídos exclusivamente em razão da faixa etária. A partir dessa reavaliação, 07 novos artigos passaram a atender aos critérios de inclusão, totalizando 28 estudos para uma nova etapa de análise.

Os 28 estudos foram novamente avaliados quanto aos critérios de inclusão e exclusão e submetidos à verificação de duplicidades entre as bases de dados. Nessa etapa, foram excluídos 3 registros duplicados, resultando em 25 estudos.

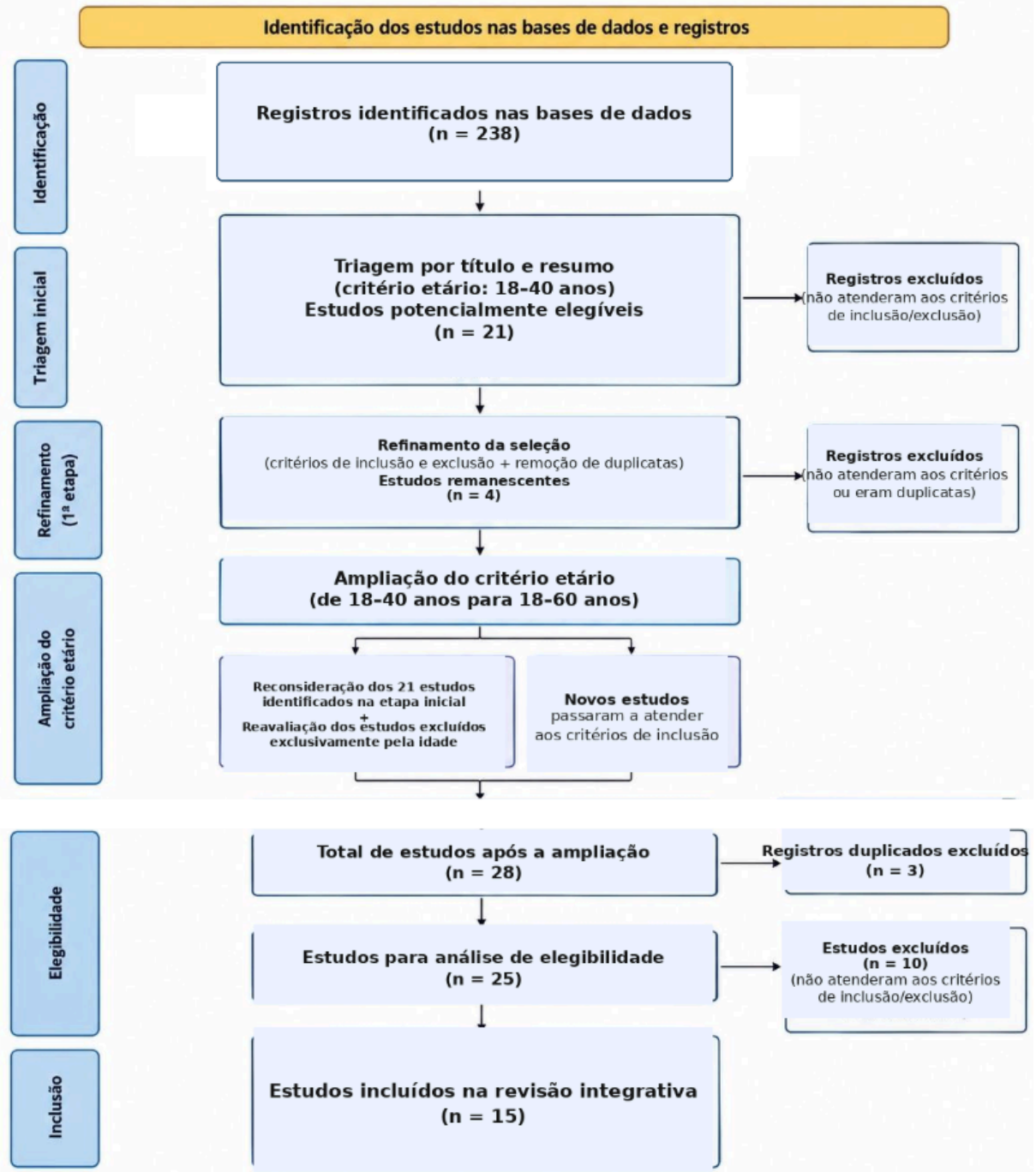
Os 25 estudos foram então submetidos à análise dos títulos e resumos e, posteriormente, à leitura integral dos artigos disponíveis, sendo reavaliados quanto à adequação aos critérios de inclusão e exclusão. Após essa etapa, 10 estudos foram excluídos por não atenderem integralmente aos critérios estabelecidos, permanecendo 15 estudos para compor a amostra final da revisão integrativa.

Entre os artigos incluídos, 14 foram provenientes da PubMed e 1 da SciELO. Os registros identificados na PEDro foram comparados com os resultados obtidos nas demais bases e, quando correspondiam a estudos já identificados na PubMed, foram considerados duplicados, evitando a inclusão do mesmo estudo mais de uma vez na amostra final.

Os 15 artigos selecionados foram analisados quanto às características da população, faixa etária, intervenção realizada, grupo de comparação, duração e frequência do tratamento, instrumentos utilizados para avaliação, desfechos investigados e principais resultados encontrados. As informações foram organizadas em uma tabela de caracterização dos artigos e analisadas de forma descritiva, buscando identificar convergências e divergências entre os resultados encontrados.

O processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos está apresentado na Figura 1, elaborada com base no modelo PRISMA 2020.

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, elaborado segundo as recomendações PRISMA 2020.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026), adaptado de Page et al. (2021).

5 RESULTADOS

Foram incluídos 15 estudos na presente revisão integrativa, publicados entre 2013 e 2025, que investigaram diferentes protocolos de exercícios baseados no método Pilates em indivíduos adultos com dor lombar crônica inespecífica. Os estudos apresentaram variações quanto ao número de participantes, modalidade de Pilates, frequência e duração das intervenções, grupos de comparação e instrumentos utilizados para avaliação. Entre os principais desfechos investigados estiveram intensidade da dor, incapacidade funcional, funcionalidade, qualidade de vida, cinesiofobia, equilíbrio, flexibilidade e ativação da musculatura do tronco.

Tabela 1 – Características dos estudos selecionados e principais resultados

AUTOR/ ANO	AMOSTRA	INTERVENÇÃO	FREQUÊNCIA/DURAÇÃO	INSTRUMENTOSDE AVALIAÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Hasanpour-Dehkordi; Solati (2017)	36 Homens com dor lombar crônica, distribuídos em três grupos.	Pilates versus treinamento de McKenzie e grupo controle.	3 vezes na semana durante 6 semanas; 18 sessões de aproximadamente 1 hora.	McGill Pain Questionnaire (MPQ) e General Health Questionnaire-28 (GHQ-28).	Pilates e McKenzie reduziram a dor. Não houve diferença significativa entre os dois métodos quanto à dor. O grupo Pilates

					apresentou melhora superior na saúde geral
Lee; Hyun; Kim (2014)	40 Mulheres trabalhadoras com dor lombar crônica.	Pilates solo (Mat Pilates) e Pilates com aparelhos.	3 vezes na semana, durante 8 semanas; sessões de 50 minutos.	Visual Analogue Scale (VAS) e Balance Performance Monitor (BPM).	Ambos os grupos apresentaram redução da dor e melhora do equilíbrio, O grupo Mat Pilates apresentou maiores melhorias em alguns parâmetros de equilíbrio.
Da Luz Junior et al. (2014)	86 Indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.	Pilates solo versus Pilates com equipamentos.	12 sessões em 6 semanas.	Patient-Specific Functional Scale (PSFS), Global Perceived Effect Scale (GPES) e Tampa Scale for	Aos 6 meses, o Pilates com equipamentos apresentou vantagem para incapacidade, função específica e cinesiofobia. Não foram observadas diferenças entre os grupos

				Kinesiophobia (TSK).	quanto à intensidade da dor e ao efeito global percebido.
Mazloum et al. (2018)	47 indivíduos com dor lombar.	Pilates seletivo versus exercícios baseados em extensão versus grupo controle.	3 vezes/semana, durante 6 semanas	Visual Analogue Scale (VAS), OswestryDisability Index (ODI), ModifiedSchober Test e régua flexível para avaliação da curvatura lombar.	Ambos os métodos produziram efeitos positivos, com o Pilates seletivo apresentando maiores melhorias em dor, incapacidade e parâmetros de mobilidade/curvatura lombar.

Miyamoto et al. (2013)	86 Pacientes com dor lombar crônica.	Pilates modificado associado a intervenção mínima versus intervenção mínima isolada.	12 sessões durante 6 semanas.	Pain Numerical Rating Scale (NRS), Roland-Morris DisabilityQuestionnaire (RMDQ), Patient-SpecificFunctional Scale (PSFS), Global PerceivedEffectScale (GPES) e Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK).	A associação do Pilates à intervenção mínima apresentou melhores resultados após o tratamento, principalmente para dor e incapacidade. No acompanhamento, os efeitos entre os grupos foram semelhantes.

Natour et al. (2015)	60 Pacientes com dor lombar crônica.	Pilates associado ao tratamento medicamentoso versus tratamento medicamentoso isolado.	2 vezes na semana, durante 12 semanas; 24 sessões de aproximadamente 50 minutos.	Visual AnalogueScale (VAS), Roland-Morris Questionnaire (RMQ), SF-36, escala Likert, teste de sentar e alcançar e registro do uso de anti-inflamatórios não esteroides.	O grupo Pilates apresentou melhora da dor, função e qualidade de vida, além de redução do uso de medicamentos anti-inflamatórios.
Patti et al. (2016)	38 Indivíduos com dor lombar crônica.	Programa de exercícios de Pilates versus grupo controle.	3 vezes/semana, durante 14 semanas.	OswestryDisabilityIndex (ODI) e avaliação posturográfica/estabilométrica.	O programa de Pilates promoveu melhora da incapacidade funcional e dos parâmetros relacionados ao controle postural

Silva et al. (2018)	16 indivíduos com dor lombar crônica, distribuídos em dois grupos.	Método Pilates versus cinesioterapia convencional.	12 sessões de aproximadamente 40 minutos.	Escala Visual Analógica (EVA/VAS) e OswestryDisabilityQuestionnaire.	Ambos os grupos apresentaram redução da dor e da incapacidade. O Pilates apresentou melhora intragrupo, porém não demonstrou superioridade estatisticamente significativa em relação à cinesioterapia convencional.
Tottoli et al. (2024)	145 indivíduos, entre 18 e 50 anos, com dor lombar	Pilates versus exercícios domiciliares.	2 vezes/semana, durante 6 semanas; acompanham	Escala numérica de dor (NRS), avaliação de incapacidade e instrumento	Após 6 semanas, o grupo Pilates apresentou menor dor e incapacidade e melhor

	crônica inespecífica.		ento de 6 meses.	de qualidade de vida relacionada à saúde.	qualidade de vida. Aos 6 meses, a diferença permaneceu para qualidade de vida, mas não para dor e incapacidade.
Yalfani et al. (2020)	24 mulheres com dor lombar crônica inespecífica, 12 em cada grupo.	Pilates aquático versus MatPilates.	3 vezes/semana, durante 8 semanas; 24 sessões.	Visual AnalogueScale (VAS), OswestryDisabilityQuestionnaire (ODQ) e Biodex Balance System.	Os dois tipos de Pilates promoveram melhora da dor, incapacidade e equilíbrio. Não foram observadas diferenças importantes entre as modalidades.
Cruz-Díaz et al. (2018)	64 pacientes com dor lombar crônica, 32 no grupo Pilates e 32 no controle.	Intervenção de Pilates versus grupo controle.	Durante 12 semanas.	Roland-Morris DisabilityQuestionnaire (RMDQ), Visual AnalogueScale (VAS) e Tampa	O grupo Pilates apresentou redução da incapacidade, dor e cinesiofobia, com resultados superiores aos

				ScaleofKinesiophobia (TSK).	observados no grupo controle.
Cruz-Díaz et al. (2017)	98 pacientes com dor lombar crônica, sendo 34 no grupo Mat Pilates, 34 no grupo Pilates com equipamentos e 30 no grupo controle.	Mat Pilates, Pilates com equipamentos e grupo controle.	2 vezes por semana, durante 12 semanas.	Roland-Morris DisabilityQuestionnaire (RMDQ), Visual AnalogueScale (VAS), Tampa ScaleofKinesiophobia (TSK) e ultrassonografia em tempo real para avaliação da ativação do transverso do abdome.	Tanto o Mat Pilates quanto o Pilates com equipamentos promoveram melhora da dor, função e ativação do transverso do abdome. O Pilates com equipamentos apresentou algumas melhorias mais precoces.
Valenza et al. (2017)	54 pacientes com dor lombar crônica inespecífica, 27 no grupo	Programa de exercícios de Pilates versus grupo controle.	2 vezes/semana, durante 8 semanas	Roland-Morris DisabilityQuestionnaire (RMDQ), OswestryDisability Index (ODI),	O grupo Pilates apresentou melhora da incapacidade, dor, mobilidade lombar,

	Pilates e 27 no controle.			Visual AnalogueScale (VAS), ModifiedSchober Test, teste dedo-chão e teste de apoio unipodal.	flexibilidade e equilíbrio em comparação ao grupo controle.
Batibay et al. (2021)	60 mulheres com dor lombar crônica.	Mat Pilates versus exercícios domiciliares.	3 vezes/semana, durante 8 semanas.	Visual Analogue Scale (VAS), Oswestry Disability Index (ODI), avaliação da qualidade de vida, testes de flexibilidade e resistência muscular e ultrassonografia em tempo real para avaliação da espessura da musculatura do tronco.	Ambos os grupos apresentaram melhora da dor e da função. O Mat Pilates apresentou resultados favoráveis também nos parâmetros relacionados à musculatura do core e qualidade de vida.

Coelho et al. (2025)	168 pessoas com dor lombar crônica inespecífica.	Pilates de alta intensidade versus Pilates de baixa intensidade.	2 vezes/semana, durante 6 semanas; acompanhamento de 6 e 12 meses.	Escala numérica de dor, Roland-Morris DisabilityQuestionnaire (RMDQ), Patient-SpecificFunctional Scale (PSFS), Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK) e avaliação da força isométrica do quadril.	Pilates de alta e baixa intensidade apresentaram efeitos semelhantes sobre dor e incapacidade. O protocolo de baixa intensidade apresentou menor ocorrência de eventos adversos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

5.1 Caracterização dos estudos selecionados

Hasanpour-Dehkordi, Dehghani e Solati (2017) avaliaram 36 homens com dor lombar crônica, com idade entre 40 e 55 anos, distribuídos em grupos de Pilates, McKenzie e controle. O grupo Pilates realizou sessões de uma hora, três vezes por semana, durante seis semanas, totalizando 18 sessões. A dor foi avaliada pelo McGill Pain Questionnaire e a saúde geral pelo General Health Questionnaire-28. Ao final da intervenção, os grupos Pilates e McKenzie apresentaram redução da dor, sem diferença significativa entre os dois métodos quanto à intensidade dolorosa. O grupo Pilates apresentou resultados superiores em relação à saúde geral.

Lee, Hyun e Kim (2014) investigaram mulheres trabalhadoras com dor lombar crônica, comparando exercícios de Pilates no solo e com aparelhos. As participantes realizaram exercícios três vezes por semana durante oito semanas. Foram avaliados a intensidade da dor e parâmetros relacionados ao equilíbrio. Ambos os grupos apresentaram redução significativa da dor e melhora dos parâmetros de oscilação corporal. A redução da dor, do comprimento do deslocamento do centro de pressão e da velocidade de oscilação foi maior no grupo que realizou Pilates no solo.

Da Luz Junior et al. (2014) realizaram um ensaio clínico randomizado com 86 indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, distribuídos entre Pilates no solo e Pilates com equipamentos. Foram realizadas 12 sessões ao longo de seis semanas. Os participantes foram avaliados quanto à dor, incapacidade, incapacidade específica, efeito global percebido e cinesiofobia. No acompanhamento de seis meses, o grupo Pilates com equipamentos apresentou melhores resultados para incapacidade funcional, incapacidade específica e cinesiofobia. Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos para intensidade da dor e efeito global percebido.

Mazloum et al. (2018) avaliaram 47 indivíduos com dor lombar, distribuídos em grupos submetidos a Pilates seletivo, exercícios baseados em extensão e controle. O programa foi realizado durante seis semanas, três vezes por semana, totalizando 18 sessões. Foram avaliados dor, incapacidade funcional, amplitude de movimento de flexão lombar e curvatura lombar. O grupo Pilates apresentou melhora mais significativa da dor, amplitude de movimento e incapacidade em comparação ao grupo de exercícios baseados em extensão. Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos quanto à curvatura lombar.

Miyamoto et al. (2013) avaliaram 86 indivíduos com dor lombar crônica, distribuídos entre um grupo submetido a Pilates modificado associado a uma intervenção mínima e um grupo que recebeu apenas a intervenção mínima. O protocolo de Pilates foi realizado durante seis semanas, com 12 sessões. Após a intervenção, o grupo Pilates apresentou melhores resultados para dor e incapacidade funcional, além de melhor percepção global de recuperação. Entretanto, no acompanhamento de seis meses, as diferenças observadas imediatamente após o tratamento não permaneceram significativas para todos os desfechos.

Natour et al. (2015) avaliaram 60 pacientes com dor lombar crônica, divididos em grupo Pilates associado ao tratamento medicamentoso e grupo controle, que manteve apenas o tratamento medicamentoso. O grupo Pilates realizou 24 sessões de aproximadamente 50

minutos durante 12 semanas. Foram avaliados dor, função, qualidade de vida, flexibilidade e utilização de medicamentos. O grupo Pilates apresentou redução significativa da dor e melhora da função e de alguns domínios da qualidade de vida. Também foi observada menor utilização de anti-inflamatórios no grupo Pilates durante os acompanhamentos realizados após 45, 90 e 180 dias.

Patti et al. (2016) avaliaram 38 indivíduos com dor lombar crônica, divididos entre grupo Pilates e grupo controle. O programa de Pilates foi realizado três vezes por semana durante 14 semanas. Foram avaliados a percepção da dor, a incapacidade funcional e parâmetros estabilométricos. Após a intervenção, o grupo Pilates apresentou melhora significativa dos parâmetros de estabilidade postural e redução da incapacidade funcional. O escore de incapacidade do grupo Pilates reduziu de 13,7 ± 5,0 para 6,5 ± 4,0 pontos, enquanto o grupo controle apresentou redução de 10,7 ± 7,8 para 8,4 ± 7,8 pontos.

Silva et al. (2018) realizaram um estudo clínico randomizado com 16 indivíduos com lombalgia crônica, oito em cada grupo. O grupo experimental realizou 12 sessões de Pilates, com duração aproximada de 40 minutos, enquanto o grupo controle foi submetido à cinesioterapia convencional. Foram avaliadas a intensidade da dor pela escala visual analógica e a incapacidade pelo questionário de Oswestry. O grupo Pilates apresentou redução significativa da dor e da incapacidade entre os períodos pré e pós-intervenção. Entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre Pilates e cinesioterapia convencional.

Tottoli et al. (2024) avaliaram 145 indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, sendo 72 submetidos ao Pilates e 73 a exercícios domiciliares. O programa de Pilates foi realizado duas vezes por semana durante seis semanas. O protocolo foi dividido em três etapas, envolvendo estabilização e manejo da dor, mobilização segmentar e estabilização dinâmica e proprioceptiva. Após a intervenção, o grupo Pilates apresentou menor intensidade de dor, menor incapacidade e maior qualidade de vida em comparação ao grupo de exercícios domiciliares. No acompanhamento de seis meses, a diferença entre os grupos permaneceu significativa para qualidade de vida, mas não para dor e incapacidade.

Yalfani et al. (2020) compararam Pilates realizado na água e Mat Pilates em 24 mulheres com dor lombar crônica inespecífica. As participantes foram divididas igualmente entre os dois grupos e realizaram 24 sessões durante oito semanas, três vezes por semana. Foram avaliados dor, incapacidade e equilíbrio estático e dinâmico. Ambos os grupos apresentaram redução significativa da dor e da incapacidade. O grupo Mat Pilates apresentou

melhora significativa do equilíbrio estático com os olhos abertos e fechados, enquanto não foram observadas diferenças significativas no equilíbrio dinâmico. Não houve diferença significativa entre Pilates aquático e Mat Pilates nos principais desfechos avaliados.

Cruz-Díaz et al. (2018) avaliaram 64 indivíduos com dor lombar crônica, distribuídos entre grupo Pilates e controle. O programa foi realizado durante 12 semanas, sendo avaliadas dor, incapacidade funcional e cinesiofobia nos períodos inicial, seis e 12 semanas. O grupo Pilates apresentou melhora significativa nos três desfechos em comparação ao grupo controle. As maiores mudanças relacionadas à incapacidade e à cinesiofobia foram observadas já na sexta semana. A dor também apresentou redução significativa durante o período de intervenção, com manutenção de diferença estatística ao final das 12 semanas.

Cruz-Díaz et al. (2017) avaliaram 98 indivíduos com dor lombar crônica, distribuídos entre grupos de Mat Pilates, Pilates com equipamentos e controle. A intervenção teve duração de 12 semanas, com avaliações realizadas ao longo do tratamento. Os grupos submetidos ao Pilates apresentaram melhora da ativação do músculo transverso do abdome, acompanhada de redução da dor, melhora da função e redução da cinesiofobia. O grupo Pilates com equipamentos apresentou evolução mais rápida em alguns dos parâmetros avaliados, embora ambas as modalidades tenham apresentado resultados favoráveis.

Valenza et al. (2017) avaliaram 54 indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, sendo 27 submetidos ao Pilates e 27 ao grupo controle. O grupo Pilates realizou sessões supervisionadas duas vezes por semana durante oito semanas, com duração aproximada de 45 minutos. Foram avaliadas incapacidade, dor, flexibilidade e equilíbrio. O grupo Pilates apresentou melhores resultados que o controle nos dois instrumentos de incapacidade, além de redução da dor atual e mínima, melhora da flexibilidade e do equilíbrio. No questionário de Roland-Morris, a redução média da incapacidade foi de 5,31 ± 3,37 pontos no grupo Pilates, comparada a 2,40 ± 6,78 pontos no grupo controle.

Batibay et al. (2021) avaliaram 60 mulheres com dor lombar crônica, divididas entre grupo Pilates e grupo de exercícios domiciliares. Ambos os grupos realizaram exercícios três vezes por semana durante oito semanas. Foram avaliados dor, incapacidade, qualidade de vida, flexibilidade, força muscular e espessura de músculos do tronco por ultrassonografia. Os dois grupos apresentaram melhora nos parâmetros avaliados, porém o grupo Pilates apresentou resultados superiores para dor, incapacidade, qualidade de vida, flexibilidade e

espessura muscular. Também foi observada melhora da espessura da musculatura relacionada à estabilização do tronco.

Coelho, Dourado e Lima (2025) avaliaram 168 indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, comparando programas de Pilates de alta e baixa intensidade. As intervenções foram realizadas duas vezes por semana, durante seis semanas, com sessões de aproximadamente uma hora. O grupo de alta intensidade realizou exercícios com maior demanda de esforço e menor número de repetições, enquanto o grupo de baixa intensidade realizou maior número de repetições com menor intensidade. Os resultados demonstraram efeitos semelhantes entre os dois protocolos sobre dor e incapacidade. Durante o acompanhamento, não foram observadas diferenças clinicamente relevantes entre os grupos. Entretanto, eventos adversos foram menos frequentes no grupo de baixa intensidade.

5.2 Efeitos sobre a intensidade da dor

A intensidade da dor foi um dos desfechos mais frequentemente avaliados nos estudos selecionados. Hasanpour-Dehkordi, Dehghani e Solati (2017) observaram redução da dor após seis semanas de Pilates, resultado semelhante ao obtido pelo grupo submetido aos exercícios de McKenzie. Natour et al. (2015) também encontraram redução significativa da dor no grupo Pilates associado ao tratamento medicamentoso.

Miyamoto et al. (2013) identificaram melhora da dor após seis semanas de Pilates modificado associado à intervenção mínima, com diferença média entre os grupos favoráveis ao Pilates. Da mesma forma, Mazloum et al. (2018) encontraram maior redução da dor no grupo submetido ao Pilates seletivo quando comparado aos exercícios baseados em extensão.

Resultados favoráveis também foram observados por Patti et al. (2016), Valenza et al. (2017), Cruz-Díaz et al. (2018), Silva et al. (2018) e Batibay et al. (2021). No estudo de Silva et al. (2018), entretanto, apesar da melhora significativa dentro do grupo Pilates, não houve diferença significativa quando comparado à cinesioterapia convencional.

Tottoli et al. (2024) identificaram menor intensidade de dor no grupo Pilates em comparação aos exercícios domiciliares após seis semanas, com diferença média de -1,14 ponto entre os grupos. Entretanto, essa diferença não permaneceu significativa no acompanhamento de seis meses.

Yalfani et al. (2020) observaram redução significativa da dor tanto no Pilates aquático quanto no Mat Pilates, sem diferença significativa entre as modalidades. Já Coelho, Dourado e Lima (2025) verificaram que programas de Pilates de alta e baixa intensidade produziram efeitos semelhantes sobre a dor, indicando que o aumento da intensidade do exercício não resultou em benefício adicional relevante para esse desfecho.

5.3 Efeitos sobre incapacidade e funcionalidade

A incapacidade funcional também apresentou melhora em diversos estudos. Miyamoto et al. (2013) observaram redução da incapacidade após seis semanas de Pilates associado à intervenção mínima. Da Luz Junior et al. (2014) identificaram, no acompanhamento de seis meses, melhores resultados do Pilates com equipamentos em relação ao Pilates no solo para incapacidade funcional e incapacidade específica.

Cruz-Díaz et al. (2018) encontraram redução significativa da incapacidade no grupo Pilates em comparação ao controle, com mudanças mais acentuadas já na sexta semana. Valenza et al. (2017) também observaram maior redução da incapacidade no grupo Pilates em comparação ao controle.

No estudo de Patti et al. (2016), houve redução da incapacidade funcional após o programa de Pilates de 14 semanas. Batibay et al. (2021) encontraram melhora da incapacidade tanto no grupo Pilates quanto no grupo de exercícios domiciliares, porém com resultados superiores no grupo Pilates.

Tottoli et al. (2024) observaram menor incapacidade no grupo Pilates após seis semanas, com diferença média de -6,7 pontos em relação aos exercícios domiciliares. Entretanto, essa diferença deixou de ser significativa no acompanhamento de seis meses. Coelho, Dourado e Lima (2025), por sua vez, não encontraram diferença relevante entre Pilates de alta e baixa intensidade quanto à incapacidade.

5.4 Qualidade de vida

A qualidade de vida foi avaliada em alguns dos estudos incluídos. Natour et al. (2015) observaram melhora de diferentes domínios da qualidade de vida no grupo submetido ao

Pilates associado ao tratamento medicamentoso, incluindo capacidade funcional, dor e vitalidade.

Miyamoto et al. (2013) avaliaram a recuperação global dos participantes e encontraram resultados favoráveis ao Pilates imediatamente após a intervenção, embora essas diferenças não tenham permanecido significativas em todos os desfechos durante o acompanhamento de seis meses.

Tottoli et al. (2024) observaram maior qualidade de vida no grupo Pilates em comparação aos exercícios domiciliares após seis semanas. Diferentemente dos resultados relacionados à dor e à incapacidade, a diferença de qualidade de vida permaneceu significativa no acompanhamento de seis meses.

Batibay et al. (2021) também identificaram melhora da qualidade de vida nos grupos Pilates e exercícios domiciliares, com resultados superiores no grupo Pilates.

5.5 Equilíbrio, flexibilidade e parâmetros musculares

Alguns estudos investigaram desfechos relacionados ao equilíbrio, flexibilidade e ativação muscular. Lee, Hyun e Kim (2014) encontraram melhora dos parâmetros de equilíbrio após oito semanas de Pilates, com maior redução da oscilação corporal no grupo Mat Pilates.

Yalfani et al. (2020) observaram melhora do equilíbrio estático no grupo Mat Pilates, tanto com os olhos abertos quanto fechados. Não foram observadas diferenças significativas no equilíbrio dinâmico.

Valenza et al. (2017) identificaram melhora da flexibilidade e do equilíbrio no grupo Pilates em comparação ao controle. Mazloum et al. (2018) também observaram aumento da amplitude de flexão lombar no grupo submetido ao Pilates seletivo.

Cruz-Díaz et al. (2017) avaliaram a ativação do músculo transverso do abdome e observaram melhora desse parâmetro nos grupos Mat Pilates e Pilates com equipamentos, acompanhada por redução da dor e melhora funcional.

Batibay et al. (2021) avaliaram a espessura da musculatura do tronco por ultrassonografia e observaram aumento da espessura muscular após os programas de exercícios, com resultados superiores no grupo Pilates para os parâmetros avaliados.

5.6 Cinesiofobia e parâmetros relacionados ao controle corporal

A cinesiofobia foi investigada em estudos que utilizaram instrumentos específicos para avaliar o medo relacionado ao movimento. Da Luz Junior et al. (2014) observaram melhores resultados para cinesiofobia no grupo Pilates com equipamentos em comparação ao Pilates no solo no acompanhamento de seis meses.

Cruz-Díaz et al. (2017) observaram redução da cinesiofobia nos grupos submetidos tanto ao Mat Pilates quanto ao Pilates com equipamentos. Cruz-Díaz et al. (2018) também encontraram redução significativa da cinesiofobia no grupo Pilates em comparação ao controle, com mudanças importantes já nas primeiras seis semanas de intervenção.

Esses resultados demonstram que, além da intensidade da dor e da incapacidade, alguns protocolos de Pilates apresentaram efeitos sobre aspectos relacionados ao medo do movimento e ao controle funcional dos indivíduos com dor lombar crônica.

5.7 Comparação entre diferentes protocolos de Pilates

Os estudos apresentaram diferentes formas de aplicação do método Pilates. Da Luz Junior et al. (2014) compararam Mat Pilates e Pilates com equipamentos e observaram vantagem do grupo com equipamentos para incapacidade, incapacidade específica e cinesiofobia no acompanhamento de seis meses, mas não para intensidade da dor.

Cruz-Díaz et al. (2017) também compararam Mat Pilates e Pilates com equipamentos e observaram melhora de ambos os grupos para ativação do transverso do abdome, dor, função e cinesiofobia, com evolução mais rápida em determinados parâmetros no grupo com equipamentos.

Yalfani et al. (2020), ao comparar Pilates aquático e Mat Pilates, verificaram redução da dor e da incapacidade em ambas as modalidades, sem diferenças significativas entre os grupos. O Mat Pilates apresentou, entretanto, melhora do equilíbrio estático.

A intensidade do treinamento também foi comparada por Coelho, Dourado e Lima (2025). Os autores verificaram efeitos semelhantes entre Pilates de alta e baixa intensidade sobre dor e incapacidade, embora o grupo de baixa intensidade tenha apresentado menor frequência de eventos adversos.

5.8 Síntese dos resultados

De forma geral, os 15 estudos analisados apresentaram resultados favoráveis à utilização do método Pilates em diferentes desfechos relacionados à dor lombar crônica inespecífica. A redução da dor foi observada em grande parte dos estudos, embora nem sempre o Pilates tenha apresentado superioridade em relação a outras formas de exercício ou intervenção.

Os resultados também demonstraram melhora da incapacidade e da funcionalidade em diferentes protocolos, com destaque para estudos que compararam Pilates a intervenção mínima, exercícios domiciliares ou grupos controle. Entretanto, alguns estudos demonstraram resultados semelhantes entre Pilates e outras modalidades de exercício terapêutico.

Quanto aos diferentes protocolos, os resultados não indicaram uma superioridade uniforme de uma modalidade de Pilates sobre outra. Pilates no solo, Pilates com equipamentos e Pilates aquático apresentaram resultados favoráveis em diferentes desfechos, com diferenças específicas dependendo do parâmetro avaliado.

Em relação ao período de acompanhamento, alguns estudos demonstraram que os benefícios observados imediatamente após a intervenção podem diminuir ao longo do tempo. Tottoli et al. (2024), por exemplo, identificaram diferenças entre Pilates e exercícios domiciliares para dor e incapacidade após seis semanas, mas essas diferenças não permaneceram significativas após seis meses. Em contrapartida, a diferença relacionada à qualidade de vida permaneceu significativa no acompanhamento.

Assim, os resultados dos 15 estudos indicam que a resposta ao Pilates varia de acordo com a população estudada, características do protocolo, modalidade utilizada, grupo de comparação e desfecho avaliado. Dessa forma, os achados não permitem estabelecer um único protocolo como superior para todos os indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.

6 DISCUSSÃO

Os achados desta revisão integrativa da literatura indicam que o método Pilates pode contribuir de maneira favorável para o manejo da lombalgia crônica inespecífica em adultos, principalmente nos desfechos relacionados à intensidade da dor, incapacidade funcional,

função física e qualidade de vida. Entretanto, os resultados não foram uniformes entre os estudos, sendo influenciados por fatores como a modalidade de Pilates, as características dos exercícios, a frequência e duração das intervenções, a população estudada e os instrumentos utilizados para avaliação dos desfechos. Dessa forma, embora os estudos apontem benefícios clínicos associados ao Pilates, seus efeitos devem ser interpretados considerando a heterogeneidade dos protocolos encontrados na literatura.

A redução da dor constitui um dos principais desfechos observados nos estudos analisados. Natour et al. (2015) identificaram melhora da dor, da função e da qualidade de vida em indivíduos com lombalgia crônica submetidos a um programa de Pilates associado ao tratamento medicamentoso, quando comparados ao grupo controle. De maneira semelhante, Miyamoto et al. (2013) observaram que a adição de exercícios de Pilates modificado a uma intervenção mínima proporcionou resultados superiores para dor e incapacidade ao final do período de intervenção. Esses resultados sugerem que a inclusão de exercícios estruturados e orientados pode favorecer a redução dos sintomas e a recuperação funcional de indivíduos com lombalgia crônica.

Os resultados de Silva et al. (2018) também corroboram essa perspectiva, uma vez que o estudo clínico randomizado identificou efeitos positivos do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Da mesma forma, Valenza et al. (2017) observaram resultados favoráveis após um programa de exercícios de Pilates em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Em conjunto, esses estudos reforçam a possibilidade de utilização do Pilates como parte do tratamento conservador da lombalgia, sobretudo quando inserido em um programa estruturado de exercícios terapêuticos.

Uma possível explicação para esses resultados está nas características próprias do método Pilates, que envolve exercícios realizados de maneira controlada, com atenção ao alinhamento corporal, estabilização do tronco, coordenação dos movimentos e controle respiratório. A realização sistemática desses exercícios pode favorecer o aprimoramento do controle motor e da capacidade de ativação da musculatura responsável pela estabilização do tronco. Entretanto, é importante evitar a interpretação de que a redução da dor seja decorrente exclusivamente do fortalecimento da musculatura profunda ou do denominado “core”, uma vez que a lombalgia crônica inespecífica apresenta caráter multifatorial. Assim, os efeitos do exercício devem ser compreendidos a partir da interação entre diferentes fatores físicos e funcionais relacionados à condição.

Nesse sentido, a investigação realizada por Patti et al. (2016) apresenta contribuição relevante ao demonstrar alterações na percepção da dor e em parâmetros estabilométricos após um programa de Pilates. Os resultados sugerem que a intervenção pode produzir modificações não apenas na percepção dolorosa, mas também em aspectos relacionados ao controle postural. Lee, Hyun e Kim (2014), ao compararem exercícios de Pilates no solo e com aparelhos em mulheres trabalhadoras com lombalgia crônica, também avaliaram aspectos relacionados à dor e ao equilíbrio, ampliando a compreensão sobre os possíveis efeitos funcionais do método.

A melhora da capacidade funcional constitui outro resultado recorrente entre os estudos analisados. Miyamoto et al. (2013) identificaram redução da incapacidade após a intervenção com Pilates modificado, enquanto Natour et al. (2015) observaram melhora da função juntamente com a redução da dor. Esses achados são clinicamente relevantes, pois a avaliação da lombalgia crônica não deve considerar somente a intensidade da dor. A redução da incapacidade e a recuperação da capacidade de realizar atividades cotidianas representam componentes importantes do processo de reabilitação fisioterapêutica.

Os resultados de Cruz-Díaz et al. (2018) reforçam essa perspectiva. Após 12 semanas de intervenção, os autores observaram efeitos positivos do Pilates sobre incapacidade, dor e cinesiofobia em indivíduos com lombalgia crônica. A redução da cinesiofobia merece destaque, uma vez que o medo relacionado ao movimento pode contribuir para a diminuição da atividade física e para a manutenção de comportamentos de proteção diante da dor. Nesse contexto, a exposição gradual e controlada aos movimentos durante os exercícios pode favorecer maior confiança para a realização das atividades físicas. Entretanto, esse efeito deve ser interpretado com cautela, pois a resposta à intervenção pode variar conforme as características individuais dos pacientes.

A relação entre Pilates e cinesiofobia também foi investigada por Da Luz Junior et al. (2014), que compararam o Mat Pilates com o Pilates realizado com equipamentos. Os autores observaram diferenças entre as modalidades em determinados desfechos relacionados à incapacidade e à cinesiofobia, enquanto não identificaram diferença significativa entre os grupos quanto à intensidade da dor no acompanhamento de seis meses. Esse resultado é particularmente relevante para a presente revisão, pois demonstra que diferentes formas de aplicação do método podem apresentar respostas distintas de acordo com o desfecho analisado.

A comparação entre Pilates no solo e Pilates com equipamentos também foi investigada por Cruz-Díaz et al. (2017). Nesse estudo, os autores avaliaram os efeitos das duas modalidades sobre dor, função e ativação do músculo transverso do abdome. A comparação demonstra que a utilização de equipamentos não deve ser automaticamente interpretada como superior à realização dos exercícios no solo. A escolha da modalidade deve considerar o objetivo terapêutico, as características do paciente, a disponibilidade dos equipamentos e a capacidade de execução dos exercícios.

Essa interpretação é reforçada por Da Luz Junior et al. (2014), cujos resultados demonstraram diferenças entre as modalidades em alguns desfechos, mas não evidenciaram superioridade do Pilates com equipamentos para a intensidade da dor. Portanto, os resultados disponíveis não sustentam a afirmação de que uma modalidade seja universalmente superior à outra. Na prática clínica, tanto o Pilates no solo quanto aquele realizado com equipamentos podem constituir alternativas terapêuticas, sendo necessária a individualização do programa de exercícios.

Outro aspecto importante refere-se à comparação do Pilates com outras modalidades de exercício terapêutico. Hasanpour-Dehkordi, Dehghani e Solati (2017) analisaram os efeitos do Pilates e do método McKenzie em homens com lombalgia crônica. A comparação entre diferentes formas de exercício demonstra que o benefício observado com o Pilates deve ser compreendido dentro do contexto mais amplo da fisioterapia musculoesquelética. Isso é relevante porque o tratamento da lombalgia crônica não depende necessariamente de uma única técnica, sendo o exercício terapêutico, de maneira geral, um componente importante do tratamento conservador.

Resultados semelhantes foram encontrados por Mazloum et al. (2018), que compararam exercícios seletivos de Pilates com exercícios baseados em extensão. A existência de respostas favoráveis em diferentes modalidades de exercício sugere que parte dos benefícios observados pode estar relacionada à prática regular e progressiva de atividade física, além das características específicas de cada método. Dessa maneira, o Pilates deve ser compreendido como uma das possibilidades dentro do conjunto de estratégias de exercício utilizadas na reabilitação da lombalgia crônica.

A intensidade do exercício também merece consideração. Coelho, Dourado e Lima (2025) demonstraram que protocolos de Pilates de alta e baixa intensidade apresentaram efeitos semelhantes sobre dor e incapacidade em indivíduos com lombalgia crônica

inespecífica. Esse resultado possui relevância clínica, pois sugere que maiores níveis de intensidade não são necessariamente indispensáveis para a obtenção de benefícios nesses desfechos. Assim, a prescrição pode ser adaptada à capacidade funcional, ao nível de dor, à condição física e à tolerância individual do paciente, favorecendo uma progressão adequada ao quadro clínico.

Batibay et al. (2021) também contribuíram para essa discussão ao compararem exercícios de Pilates no solo com programas de exercícios domiciliares em mulheres com lombalgia crônica, avaliando dor, nível funcional e espessura da musculatura do core. A utilização de medidas relacionadas à musculatura do tronco amplia a compreensão sobre possíveis alterações físicas associadas ao exercício, embora mudanças estruturais ou na espessura muscular não devam ser consideradas isoladamente como indicadores de melhora clínica. A evolução do paciente deve ser analisada de maneira abrangente, considerando dor, capacidade funcional e participação nas atividades cotidianas.

Outro ponto relacionado à aplicação do método refere-se ao ambiente em que os exercícios são realizados. Yalfani et al. (2020) compararam oito semanas de Pilates realizado em ambiente aquático com Mat Pilates em mulheres com lombalgia crônica inespecífica. A comparação evidencia que os princípios do método podem ser empregados em diferentes condições de exercício, possibilitando adaptações de acordo com as necessidades e características dos indivíduos. Entretanto, a existência de diferentes modalidades reforça a necessidade de analisar separadamente os protocolos antes de generalizar seus efeitos para o método Pilates como um todo.

A qualidade de vida também apresentou resultados favoráveis em parte dos estudos analisados. Natour et al. (2015) observaram melhora desse desfecho após a intervenção com Pilates, juntamente com redução da dor e melhora funcional. Esse resultado possui relevância clínica, considerando que a lombalgia crônica pode interferir nas atividades diárias e na percepção geral de saúde. Dessa forma, uma intervenção que proporcione melhora simultânea da dor e da capacidade funcional pode apresentar repercussões positivas sobre a qualidade de vida.

Entretanto, os benefícios observados imediatamente após a intervenção não necessariamente permanecem durante períodos prolongados. Tottoli et al. (2024), ao compararem Pilates com exercícios domiciliares em indivíduos com lombalgia crônica inespecífica, encontraram resultados favoráveis ao Pilates para dor, incapacidade e qualidade

de vida ao final do período de intervenção. No acompanhamento de seis meses, contudo, as diferenças entre os grupos para dor e incapacidade não permaneceram estatisticamente significativas, enquanto a qualidade de vida continuou apresentando diferença favorável ao Pilates. Esse achado demonstra a importância do acompanhamento em médio e longo prazo e indica que a manutenção dos benefícios após o término do tratamento merece ser investigada de maneira mais aprofundada.

A duração das intervenções também deve ser considerada na interpretação dos resultados. Enquanto alguns estudos utilizaram períodos de aproximadamente seis semanas, outros empregaram programas de oito ou 12 semanas. Cruz-Díaz et al. (2018), por exemplo, utilizaram um protocolo de 12 semanas, enquanto Yalfani et al. (2020) avaliaram oito semanas de intervenção. A presença de resultados favoráveis em diferentes períodos sugere que o Pilates pode produzir efeitos clínicos durante programas relativamente curtos; contudo, a heterogeneidade entre os protocolos impede estabelecer, a partir desta revisão, uma duração única como ideal para todos os pacientes.

Além disso, a frequência e a forma de acompanhamento dos participantes devem ser consideradas. A manutenção dos benefícios após o encerramento do programa parece ser um aspecto menos consistente na literatura. Os resultados de Tottoli et al. (2024) demonstram justamente que algumas diferenças observadas após o tratamento podem diminuir ao longo do acompanhamento. Dessa forma, os resultados encontrados ressaltam a importância de estratégias que favoreçam a continuidade dos exercícios após o período inicial de intervenção, embora sejam necessários estudos específicos para determinar quais estratégias são mais efetivas para a manutenção dos benefícios a longo prazo.

Outro ponto relevante diz respeito à própria natureza da lombalgia crônica inespecífica. Por apresentar caráter multifatorial e não estar necessariamente associada a uma única alteração estrutural identificável, sua abordagem deve ser ampla e não fundamentada exclusivamente na correção de alterações biomecânicas. Nesse contexto, o exercício terapêutico pode contribuir para a recuperação funcional, enquanto a avaliação fisioterapêutica deve considerar aspectos relacionados à capacidade física, comportamento diante da dor, limitações funcionais e participação nas atividades cotidianas. Essa perspectiva reforça a necessidade de compreender o paciente de forma individualizada e de estabelecer estratégias terapêuticas compatíveis com suas necessidades e objetivos funcionais.

De maneira geral, os estudos analisados apontam para benefícios do Pilates sobre diferentes dimensões da lombalgia crônica, mas também evidenciam que esses efeitos não devem ser interpretados como superiores em todas as situações. A literatura apresenta resultados favoráveis tanto para Pilates no solo quanto para Pilates com equipamentos, além de resultados positivos quando o método é comparado com outras formas de exercício terapêutico. Isso reforça a importância da individualização da conduta fisioterapêutica, considerando o quadro clínico, a capacidade funcional, os objetivos terapêuticos e a preferência do paciente.

Entre as principais limitações desta revisão, destaca-se a heterogeneidade metodológica observada entre os estudos. As pesquisas apresentaram diferenças quanto ao tamanho das amostras, características dos participantes, modalidade de Pilates, frequência e duração das sessões, grupos de comparação e instrumentos utilizados para avaliação dos desfechos. Essas diferenças dificultam a comparação direta entre os resultados e limitam a possibilidade de estabelecer um protocolo único como referência para o tratamento da lombalgia crônica inespecífica.

Além disso, parte dos estudos avaliou populações específicas, como mulheres ou determinados grupos profissionais, o que pode limitar a generalização dos resultados para toda a população adulta com lombalgia crônica inespecífica. Da mesma forma, os diferentes períodos de acompanhamento demonstram que os resultados encontrados imediatamente após a intervenção não necessariamente representam os efeitos observados em médio e longo prazo.

Também é importante considerar que os estudos não apresentaram necessariamente os mesmos desfechos ou instrumentos de avaliação. Enquanto alguns priorizaram intensidade da dor e incapacidade, outros investigaram equilíbrio, cinesiofobia, qualidade de vida, estabilidade postural ou características musculares. Essa diversidade é positiva por ampliar a compreensão sobre os possíveis efeitos do método, mas também dificulta a realização de uma síntese completamente homogênea.

Diante do conjunto das evidências analisadas, observa-se que o método Pilates apresenta resultados favoráveis em determinados desfechos para indivíduos adultos com lombalgia crônica inespecífica, especialmente quando empregado como parte de um programa estruturado de exercícios. Os benefícios mais frequentemente observados estão relacionados à redução da dor e da incapacidade e à melhora da função, enquanto resultados referentes à

qualidade de vida, controle postural, equilíbrio e cinesiofobia também apresentam evidências favoráveis em determinados estudos. Entretanto, a literatura analisada não permite afirmar que o Pilates seja universalmente superior a outras modalidades de exercício terapêutico ou que seus efeitos sejam necessariamente mantidos após o término da intervenção.

Assim, os achados desta revisão sustentam a utilização do método Pilates como uma possibilidade de intervenção fisioterapêutica no tratamento conservador da lombalgia crônica inespecífica. Sua aplicação deve, contudo, estar associada a uma avaliação individualizada e à elaboração de protocolos adequados às características e aos objetivos de cada paciente. Estudos futuros, com amostras maiores, protocolos mais padronizados e períodos de acompanhamento mais prolongados, são necessários para determinar com maior precisão quais modalidades, intensidades, frequências e períodos de intervenção apresentam melhores resultados e quais estratégias podem favorecer a manutenção dos benefícios obtidos.

7 CONCLUSÃO

Os estudos analisados nesta revisão integrativa sugerem que o método Pilates pode apresentar efeitos positivos no manejo da dor lombar crônica inespecífica em adultos, especialmente em relação à redução da intensidade da dor e da incapacidade funcional. Também foram observados resultados favoráveis em alguns estudos quanto à qualidade de vida, flexibilidade, equilíbrio, ativação da musculatura do tronco e redução da cinesiofobia.

Entretanto, os resultados apresentaram variações de acordo com a modalidade de Pilates, intensidade e duração dos protocolos, frequência das sessões, características dos participantes e intervenções utilizadas como comparação. Dessa forma, não foi possível estabelecer um único protocolo ou modalidade de Pilates como superior para todos os indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.

Alguns estudos também demonstraram resultados semelhantes entre o Pilates e outras formas de exercício terapêutico, indicando que seus efeitos não são necessariamente superiores em todos os desfechos avaliados. Além disso, nos estudos que realizaram acompanhamento após a intervenção, alguns dos benefícios observados imediatamente após o tratamento não foram mantidos durante os períodos posteriores de avaliação.

Portanto, os achados desta revisão sugerem que o Pilates pode ser considerado uma possibilidade de intervenção fisioterapêutica para indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, apresentando resultados favoráveis em diferentes aspectos relacionados à condição. Contudo, devido à heterogeneidade dos estudos analisados e às diferenças entre os protocolos empregados, são necessários estudos futuros com amostras maiores, protocolos mais padronizados e períodos de acompanhamento mais prolongados para fortalecer as evidências sobre sua eficácia.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATIBAY, Sevilay et al. Effectof Pilates matexerciseand home exerciseprogramsonpain, functionallevel, and core musclethickness in womenwithchroniclowbackpain. **JournalofOrthopaedic Science**, v. 26, n. 6, p. 979-985, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jos.2020.10.026.

COELHO, Anita Camila Sampaio; DOURADO, Janine Fontele; LIMA, Pedro Olavo de Paula. High-intensityandlow-intensity Pilates have similar effectsonpainanddisability in peoplewithchronic non-specificlowbackpain: a randomisedtrial. **JournalofPhysiotherapy**, v. 71, n. 2, p. 100-107, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jphys.2025.03.002.

CRUZ-DÍAZ, David et al. Comparativeeffectsof 12 weeksofequipmentbasedandmat Pilates in patientswithChronicLow Back Pain onpain, functionandtransversusabdominisactivation: a randomizedcontrolledtrial. **ComplementaryTherapies in Medicine**, v. 33, p. 72-77, 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.06.004.

CRUZ-DÍAZ, David et al. The effectivenessof 12 weeksof Pilates interventionondisability, painandkinesiophobia in patientswithchroniclowbackpain: a randomizedcontrolledtrial. **Clinical Rehabilitation**, v. 32, n. 9, p. 1249-1257, 2018. DOI: https://doi.org/10.1177/0269215518768393.

HASANPOUR-DEHKORDI, Ali; DEHGHANI, Arman; SOLATI, Kamal. A comparisonoftheeffectsof Pilates and McKenzie training onpainand general health in menwithchroniclowbackpain: a randomizedtrial. **Indian JournalofPalliativeCare**, v. 23, n. 1, p. 36-40, 2017. DOI: https://doi.org/10.4103/0973-1075.197945.

LEE, Chae-Woo; HYUN, Ju; KIM, Seong Gil. Influenceof Pilates matandapparatusexercisesonpainand balance ofbusinesswomenwithchroniclowbackpain. **JournalofPhysicalTherapy Science**, v. 26, n. 4, p. 475-477, 2014. DOI: https://doi.org/10.1589/jpts.26.475.

LUZ JÚNIOR, Maurício Antônio da et al. Effectivenessofmat Pilates orequipment-based Pilates exercises in patientswithchronicnonspecificlowbackpain: a randomizedcontrolledtrial. **PhysicalTherapy**, v. 94, n. 5, p. 623-631, 2014. DOI: https://doi.org/10.2522/ptj.20130277.

MAZLOUM, Vahid et al. The effectsofselective Pilates versus extension-basedexercisesonrehabilitationoflowbackpain. **JournalofBodyworkand Movement Therapies**, v. 22, n. 4, p. 999-1003, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.09.012.

MIYAMOTO, Gisela C. et al. Efficacyoftheadditionofmodified Pilates exercisesto a minimalintervention in patientswithchroniclowbackpain: a randomizedcontrolledtrial. **PhysicalTherapy**, v. 93, n. 3, p. 310-320, 2013. DOI: https://doi.org/10.2522/ptj.20120190.

NATOUR, Jamil et al. Pilates improves pain, functionandqualityoflife in patientswithchroniclowbackpain: a randomizedcontrolledtrial. **Clinical Rehabilitation**, v. 29, n. 1, p. 59-68, 2015. DOI: https://doi.org/10.1177/0269215514538981.

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: na updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, v. 372, n. 71, 2021. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n71.

PATTI, Antonino et al. Pain perceptionandstabilometricparameters in peoplewithchroniclowbackpainafter a Pilates exerciseprogram: a randomizedcontrolledtrial. **Medicine(Baltimore)**, v. 95, n. 2, e2414, 2016. DOI: https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002414.

SILVA, Pedro Henrique Brito da et al. Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado. **BrJP**, v. 1, n. 1, p. 21-28, 2018. DOI: https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180006.

TOTTOLI, Caroline Ribeiro et al. Effectivenessof Pilates comparedwith home-basedexercises in individualswithchronic non-specificlowbackpain: randomisedcontrolledtrial. **Clinical Rehabilitation**, v. 38, n. 11, p. 1495-1505, 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/02692155241277041.

VALENZA, M. C. et al. Resultsof a Pilates exerciseprogram in patientswithchronic non-specificlowbackpain: a randomizedcontrolledtrial. **Clinical Rehabilitation**, v. 31, n. 6, p. 753-760, 2017. DOI: https://doi.org/10.1177/0269215516651978.

YALFANI, Ali; RAEISI, Zahra; KOUMASIAN, Zohreh. Effects of eight-weekwater versus mat Pilates onfemalepatientswithchronicnonspecificlowbackpain: double-blindrandomizedclinicaltrial. **JournalofBodyworkand Movement Therapies**, v. 24, n. 4, p. 70-75, 2020. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.002.